

ขอเป็นกำลังใจ ใจให้

หลายคนที่กำลังพยายามเลิกดื่ม อาจรู้สึกท้อ เหนื่อย หรือเพลอกลับไปดื่มอีกครั้ง ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ และไม่ได้หมายความว่า คุณล้มเหลว แต่เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเปลี่ยนแปลง การเลิกเหล้าไม่ใช่แค่การหยุดดื่ม แต่คือการ“เปลี่ยนวิถีชีวิต” ทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม การยอมรับว่าตนเองกำลังพยายาม และกล้าที่จะเริ่มใหม่อีกครั้ง คือความเข้มแข็งที่แท้จริง คุณสามารถขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง ครอบครัว หรือบุคลากรทางการแพทย์ได้ การมีคนรับฟังและสนับสนุน จะช่วยให้เส้นทางนี้ไม่โดดเดี่ยว และมีพลังมากขึ้น อย่าลี้มให้กำลังใจตัวเอง ในทุกความพยายาม แม้จะเป็นเพียงวันเดียวที่ไม่ดื่ม ก็ถือเป็นความสำเร็จที่มีค่า เพราะทุกวันเล็ก ๆ จะรวมกัน เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในอนาคต



สิ่งดีๆ จะเกิดขึ้น
เมื่อคุณเลิกเหล้า



ติดต่อ

โทร : 045 - 970264

อีเมล : saraban_06350602@dla.go.th

เว็บไซต์ : <https://www.fayard.go.th>

“เลิกเหล้า” 
คุณทำได้



ด้วยความปรารถนาดีจาก
องค์การบริหารส่วนตำบลฟ้าหยาด

เลิกเหล้าแล้วแข็งแรง



“โทษ พิษภัยของ เครื่องดื่ม แอลกอฮอล์”



1. สมองและระบบประสาท แอลกอฮอล์ ทำลายเซลล์สมอง เสียสมองเสื่อม ความจำบกพร่อง และส่งผลต่ออารมณ์ แปรปรวน

2. ตับ สาเหตุหลักของไขมันพอกตับ ทำให้เป็นตับอักเสบ และตับแข็ง

3. ระบบทางเดินอาหาร โรคกระเพาะ อักเสบ แผลในกระเพาะอาหาร และตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน/เรื้อรัง

4. ระบบหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์/อัมพาต) โรคหัวใจ

5. ภูมิคุ้มกัน ทำให้เม็ดเลือดขาวผลิตน้อยลง ภูมิคุ้มกันต่ำ ติดเชื้อโรคได้ง่ายขึ้น

โทษของสุราด้านอื่นๆ

อุบัติเหตุ: ขาดสติยับยั้งชั่งใจ เสี่ยงต่ออุบัติเหตุทางถนน

สังคมและครอบครัว: ก่อปัญหาความรุนแรง ปัญหาครอบครัว และปัญหาการเงิน

10 วิธีเลิกเหล้า ด้วยตนเอง

1. ตั้งใจจริง ถึงจะเล็ยกยาก แต่ก็ต้องเลิกให้ได้
2. มีเป้าหมายว่าจะเลิกเพื่อใคร พ่อ แม่ ลูก หรือคนที่คุณรัก
3. ใจแข็ง หักห้ามใจไม่ดื่มเมื่อเข้างาน สังคม
4. กำหนดเป้าหมาย ลดปริมาณการดื่มในแต่ละวัน
5. ค่อยๆ ปรับนิสัยการดื่มลดลงทีละนิด จนเลิกได้
6. หลีกเหลี่ยงสถานที่เสี่ยง เช่น ผับบาร์ และเพื่อนที่ดื่มเหล้า
7. ทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น เล่นกีฬา ดูหนัง แทนการไปปาร์ตี้
8. ฝึกปฏิเสธให้เป็นเมื่อถูกชวนดื่ม
9. ปรึกษาคนรอบข้างเพื่อหากำลังใจ
10. ปรึกษาหน่วยงานที่ช่วยเหลือ เรื่องการเลิกเหล้า เช่น ศูนย์บริการข้อมูลฮอตไลน์ กระทรวงสาธารณสุข 1422 และศูนย์ปฏิบัติการกรมควบคุมโรค โทร.02 590 3333

กฎหมาย ต้องรู้ เกี่ยวกับสุรา



- ❌ ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในสถานที่ที่กฎหมายกำหนด เช่น วัด สถานศึกษา ปิมน้ำมัน หอพัก
- ❌ ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แก่บุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์ และบุคคลที่มีอาการมึนเมาจนครองสติไม่ได้
- ❌ ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยวิธีการแจก แดม ให้ แลกเปลี่ยนการขาย โดยเสนอ หรือให้สิทธิลดราคาเพื่อส่งเสริมการขาย ใช้เครื่องขายอัตโนมัติ ขายออนไลน์ เร่งขาย
- ❌ ห้ามบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในสถานที่หรือบริเวณที่ห้ามดื่ม เช่น วัด สถานที่ราชการ สถานศึกษา ปิมน้ำมัน สถานีนขนส่ง
- ❌ ห้ามเสพสุรา หรือของมึนเมาอย่างอื่น จนเป็นเหตุให้ตนเมาประพฤติกวุ่นวาย หรือครองสติไม่ได้ขณะอยู่ในถนนสาธารณะหรือสาธารณสถาน
- ❌ ห้ามบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บนทาง ในขณะขับขี่ หรือในขณะโดยสารอยู่บนรถหรือในขณะอยู่บนรถ